

Faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott

En kvantitativ enkätstudie

Robin Ljunggren

Nicklas Laine

EXAMENSARBETE	
Arcada	
Utbildningsprogram:	Idrott och hälsopromotion
Identifikationsnummer:	3539
Författare:	Robin Ljunggren och Nicklas Laine
Arbetets namn:	Faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott
Handledare (Arcada):	Katri Pullinen
Uppdragsgivare:	HIFK friidrott
<p>Sammandrag:</p> <p>Motivation är ett komplext ämne med tanke på fysisk aktivitet, eftersom motivationen till att utöva fysiska aktiviteter konstant kan förändras hos individer. Det kräver vissa motivationstekniker för att få en individ fysiskt aktiv, men andra tekniker för att få individen att fortsätta med det. Arbetet baserade sig på att förbättra HIFK friidrotts vuxenverksamhet inom föreningen genom en enkätstudie. Syftet med arbetet var att ta reda på vilka fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott, samt vilka faktorer som borde tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med träningen. Urvalet i detta arbete bestod av föräldrar vars barn är medlemmar inom HIFK friidrottsförening. Materialinsamlingen till undersökningen gjordes med hjälp av en kvantitativ enkätundersökning. Av undersökningsresultatet konstaterades det att undersökningspopulationen vill ha en planerad träning som utförs i grupp. Variation i både aktiviteter och omgivning visade sig vara viktiga. Majoriteten av populationen var också intresserad av att testa sin hälsa och sina fysiska egenskaper i början och slutet av en träningsperiod för att se framsteg. Hälsan och de fysiska egenskaperna var den röda tråden i resultatet. Så för att få undersökningspopulationen motiverad att delta, och att fortsätta med vuxenverksamhetens träningar bör träningen vara välplanerad och hälsofrämjande. Tidsbrist var den dominerande orsaken till att målgruppen inte är fysiskt aktiv.</p>	
Nyckelord:	Motivation, friidrott, fysisk aktivitet, träning, vuxna.
Sidantal:	59
Språk:	Svenska
Datum för godkännande:	

DEGREE THESIS	
Arcada	
Degree Programme:	Sports and Health Promotion
Identification number:	3539
Author:	Robin Ljunggren and Nicklas Laine
Title:	Factors that affect adults motivation to physical activity within athletics
Supervisor (Arcada):	Katri Pullinen
Commissioned by:	HIFK athletics
<p>Abstract:</p> <p>Motivation is a complex subject in the field of physical activity, since the individuals motivation to carry out physical activities can change constantly. Certain motivational techniques are needed to get an individual physically active as well as other techniques in order for the individual to continue being physically active. The aim of the study was to improve HIFK athletics adult activity within the club with the help of a survey. The purpose of the study was to find out which physical, psychological and social factors affect the motivation of adults to physical activity in athletics, and which factors should be taken in consideration to get the adults to continue training. The sample in this study consisted of the adults whose children are members in HIFK athletics club. The collection of material to the study was made with the help of a quantitative query. In the results we could note that the participants wanted a planned exercise that is performed with the group. Variation in both activities and surroundings were of importance. The majority of the participants were also interested of testing their health and physical attributes in the beginning and in the end of a training period to look for progress. Health and physical attributes was the red thread in the result. So in order to get the participants motivated to join, and continue the adult club activities, the exercise should be well planned and health-beneficial. Lack of time was the dominant factor why the participants where not physically active.</p>	
Keywords:	Motivation, athletics, physical activity, exercise, adults.
Number of pages:	59
Language:	Swedish
Date of acceptance:	

OPINNÄYTE	
Arcada	
Koulutusohjelma:	Liikunta ja terveyden edistäminen
Tunnistenumero:	3539
Tekijä:	Robin Ljunggren ja Nicklas Laine
Työn nimi:	Tekijät jotka vaikuttavat aikuisten liikuntamotivaatioon yleisurheilussa
Työn ohjaaja (Arcada):	Katri Pullinen
Toimeksiantaja:	HIFK yleisurheilu
<p>Tiivistelmä:</p> <p>Motivaatio on monimutkainen aihe huomioon ottaen fyysinen aktiivisuus, koska motivaatio fyysisen aktiivisuuden harrastamiseen jatkuvasti voi muuttua yksilöissä. Se vaatii tietynlaisia motivaatiotekniikoita saamaan yksilön fyysisesti aktiiviseksi, ja toisia motivaatiotekniikoita saamaan yksilön jatkamaan liikuntaa. Työn perustana olisi parantaa HIFK yleisurheilun aikuistoimintaa kyselylomakkeen avulla. Työn tarkoituksena on löytää fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät jotka vaikuttavat aikuisten motivaatioon fyysiseen aktiivisuuteen yleisurheilun parissa, sekä mitkä tekijät pitäisi ottaa harkintaan jotta saisi aikuiset jatkamaan harjoitusta. Otos tähän työhön koostui vanhemmista joiden lapsi on jäsen HIFK yleisurheilujaostossa. Aineisto tutkimukseen tehtiin kvantitatiivisen kyselytutkimuksen avulla. Tutkimustuloksesta voitiin todeta että tutkimuspopulaatio haluaa suunnitellun harjoituksen joka suoritetaan ryhmässä. Vaihtelua sekä toiminnoissa että ympäristössä näytti olevan tärkeitä. Enemmistö populaatiosta oli myös kiinnostunut testaamaan terveytensä ja fyysisiä ominaisuuksiaan harjoituskauden alussa ja lopussa nähdäkseen edistystä. Terveys ja fyysiset ominaisuudet oli punainen lanka tuloksessa, joten jotta saisi tutkimuspopulaation motivoituneeksi osallistumaan, ja jatkamaan aikuisuustoiminnan harjoituksissa, harjoitus pitäisi olla hyvin suunniteltu ja edistää terveyttä. Ajan puute oli dominoiva tekijä miksi kohderyhmä ei ollut fyysisesti aktiivinen.</p>	
Avainsanat:	Motivaatio, yleisurheilu, fyysinen aktiivisuus, liikunta, aikuiset.
Sivumäärä:	59
Kieli:	Ruotsi
Hyväksymispäivämäärä:	

INNEHÅLL

1	INLEDNING	8
2	TEORETISK BAKGRUND	10
2.1	Motivation	10
2.2	Självbestämmandeteorin	14
2.3	Motivation till fysisk aktivitet	15
2.3.1	Fysiska faktorer	16
2.3.2	Psykiska faktorer	16
2.3.3	Sociala faktorer	17
2.4	Hinder för motivation	18
3	SYFTET	20
4	METOD	21
4.1	Urval	21
4.2	Enkät och följebrev	21
4.3	Datainsamlingsmetod och bearbetning	22
4.4	Etiska reflektioner	23
4.5	Validitet och reliabilitet	23
5	RESULTAT	24
5.1	Faktorer som påverkar vuxnas motivation att gå med i föreningens aktiviteter.....	24
5.1.1	Fysiska faktorer	25
5.1.2	Psykiska faktorer	26
5.1.3	Sociala faktorer	28
5.2	Faktorer som bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med en träning	29
5.3	Hinder för fysisk aktivitet	31
6	DISKUSSION	33
6.1	Faktorer som påverkar vuxnas motivation att gå med i föreningens aktiviteter	33
6.1.1	Fysiska faktorer	33
6.1.2	Sociala faktorer	34
6.1.3	Psykiska faktorer	35

6.2 Faktorer som bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med en träning	35
6.3 Hinder för fysisk aktivitet	36
6.4 Metod	36
7 SLUTSATSER	39
8 KÄLLOR	40
Bilaga 1	
Bilaga 2	
Bilaga 3	
Bilaga 4	

FIGURER

Figur 1. Könsfördelningen hos målgruppen inom enkätstudien.	24
Figur 2. Aktiviteter som motiverar till föreningens aktiviteter	25
Figur 3. Målgruppens intresse för ett konditionstest	26
Figur 4. Omgivningen som motiverar målgruppen bäst.....	27
Figur 5. Träningens uppbyggnad för att målgruppen ska vara villig att delta.....	29
Figur 6. Faktorn som motiverar mest att vara fysiskt aktiva	30
Figur 7. Motivationsorsaker till fortsatt fysisk aktivitet.....	31
Figur 8. Hinder för fysisk aktivitet.....	32

1 INLEDNING

Motivation är en inre vilja inom en person som leder till aktivitet och rörlighet. I praktiken är motivation en drivkraft hos både människor och djur, vilja eller ett måste till att reagera på ett visst sätt för att nå ett mål (Resnick 2007; Madsen 1970 s. 9). Motivation är ett komplext ämne med tanke på fysisk aktivitet, eftersom motivationen till att utöva fysiska aktiviteter kan förändras hos individer. Det kräver vissa motivationstekniker för att få en individ fysiskt aktiv, men andra tekniker för att få individen att fortsätta med det. Det uppkommer fem klara punkter över vad som motiverar en individ till fysisk aktivitet: hälsa, utseende, nöje, sociala faktorer och en skärpt mentalitet. Kvinnor anser främjandet av utseendet mera viktigt än män gör då det kommer till fysisk aktivitet, eftersom utseendet är en del av kvinnans identitet (Ulseth 2008).

HIFK, även kallad idrottsföreningen Kamraterna i Helsingfors är en förening som har samlat på sig traditioner i 112 år. HIFK har Finlands bredaste grenutbud, och friidrotten har varit speciellt framgångsrik under årens lopp, med ett saldo på 284 FM-guld. I HIFK:s friidrottsverksamhet deltar personer i alla åldrar från sexåringar och äldre. HIFK:s friidrotts huvudsakliga mål är att träna mångsidigt och lära ut nya kunskaper. En viktig del av föreningens verksamhet är att komma ihåg att ha roligt, glädjen att röra på sig får aldrig glömmas bort (HIFK). HIFK friidrott kontaktade Arcada och bad om hjälp att utveckla sinvuxenverksamhet i samband med ett examensarbete. Detta är alltså ett beställningsarbete av HIFK friidrott som utfördes genom ett samarbete mellan två Arcada studenter och HIFK friidrott. HIFK friidrott vill utvidga och öka medlemsantalet inom vuxenverksamheten. Genom examensarbetet samt en enkätundersökning, önskade HIFK friidrott lyfta fram vilka faktorer som påverkar vuxna att gå med eller fortsätta i en friidrottsbaserad vuxenverksamhet. HIFK friidrott ordnar vuxenverksamhet en gång i veckan, dock är medlemsantalet ett stort problem. Träningstillfällena lockar av två till fem medlemmar per gång, så därför vill de hitta motiverande faktorer till vuxenverksamheten för att öka medlemsantalet och därmed utveckla vuxenverksamheten.

Som bas för arbetet har studerande bekantat sig med HIFK friidrotts vuxenverksamhet genom att utöva praktik som träningsledare för vuxengruppen för att få en inblick i

själva verksamheten samt hur den fungerade. Syftet med arbetet var att ta reda på vilka fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott, samt vilka faktorer som bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med träningen.

2 TEORETISK BAKGRUND

Som teoretisk bakgrund för examensarbetet valde vi att ta upp ämnet motivation. Det är viktigt att känna till motivationens delområden för att kunna besvara arbetets forskningsfrågor.

2.1 Motivation

Praktiskt taget är motivation en drivkraft hos både människor och djur, vilja eller ett måste att reagera på ett visst sätt för att nå ett mål (Resnick 2007 & Madsen 1970 s. 9). Motivationen påverkar en enskild handling, men motivationen påverkar också en individs handling resten av hans liv. Livsstilsförändringar påverkas av motiv och de beslut personen fattar, dock kan motiven utvecklas och förändras på grund av en livsstilsförändring (Salmela-Aro & Nurmi 2002 s. 10). Mänsklig motivation är som oftast målrelaterad. Att ha ett mål är ofta en förutsättning, till och med den viktigaste delen av motivationen (Granbom 1998 s. 14). Resnick (2007) nämner att då man sätter upp mål för en individ gäller det att sätta både korta mål och långsiktiga mål. Kortsiktiga mål kan vara till exempel att en person som inte förut har tränat, skall göra en 20 minuters länk om dagen, medan det långsiktiga målet till exempel kan vara att klara av ett maratonlopp (Resnick 2007). Ingledew och Markland (2008) fortsätter med att säga att utseendet och viktrelaterade omständigheter är höga motiv under tidiga nivåer av fysisk aktivitet medan nöje och vitalisering är höga motiv då man fortsätter träningen. Vad som menas här är att ett kortsiktigt mål skall vara något en person borde klara av dagligen, och kunna fortsätta med det. Ett långsiktigt mål däremot är något som man strävar till efter en längre tidsperiod (Resnick 2007).

Det finns olika sätt att hitta motivation. Ett av dessa är att ha ett målorienterat syfte. Då är personen inriktad på att lära sig, förbättra och jobba för att nå ett mål. Detta leder oftast till att personen presterar bättre och känner sig värdig. Individer med ett färdigt mål att sträva till ökar inte bara sina prestationer utan också motivationen till aktiviteten. Målinriktade individer påstås ha roligare med sina aktiviteter, än t.ex. en ego-centrerad person. En egocentrerad person som utför en aktivitet för att visa sig kompetent för andra eller kanske av eget intresse, känner att aktiviteten mera är som ett jobb (Williams

& Gill 1995). Granbom (1998 s. 22-23) påpekar att intresset är en betydande drivkraft bakom motivationen, eftersom du inte ser en aktivitet som en möda, utan du njuter av aktiviteten. Så för att hitta motivation bör du hitta en balans mellan målorienterad träning och eget intresse (Granbom 1998 s. 22-23). Intresset är ett aktivitetsmotiv. Genom aktivitetsmotiv blir alltså motivet tillfredsställt av själva akten i sig, då det inte finns något mål bakom aktiviteten. Aktivitetsmotiven har en stor betydelse hos människan och kan delas in i fyra olika kategorier. Dessa kategorier är:

- *Rörelsebehovet*, vilket syftar på behovet dagens befolkning har att få röra på sig. Till exempel olika sportgrenar kan tillfredsställa dessa motiv.
- *Skaparlust*, vilket är själva drivkraften bakom en arbetsprestation. Det kan uppkomma mindervärdeskänslor hos individer vilket leder till att skapandet upphör hos personen. Då gäller det alltså att personen tillfredsställer sin skaparlust.
- *Forskarbehovet*, vilket syftar på nyfikenhet hos individer. Detta är ett behov som finns inom alla människor, och är ett viktigt motiv då en person vill skaffa sig nya kunskaper.
- *Spänningsbehovet*, vilket är ett motiv av känslomässig aktivitet med stor mental betydelse. Som exempel här kan man nämna underhållningsbehov, sensationsbehov och äventyrlust (Granbom 1998 s. 24).

Människan är också en presterande varelse och har ett s.k. prestationsmotiv. Madsen (1970 s. 47) talar om just detta prestationsmotiv och att det leder människan till att uppnå succé eller undgå fiasko. Genom detta prestationsmotiv kan man se hur människan reagerar inför nya, svåra uppdrag. Om det är det positiva prestationsmotivet (succémotivet) som dominerar kommer människan att försöka nå högt satta mål som också är realistiska mål. Däremot, om det negativa prestationsmotivet (fiaskofrukten) dominerar, så kommer människan troligtvis att försöka nå lågt satta mål eller orealistiska, ouppnåeliga mål (Madsen 1970 s. 47).

Vallerand (2009) nämner att motivationen är något som ger mening och mål för en aktivitet och delar in motivationen i inre motivation, yttre motivation och amovation och skriver att de tre delarna består av tre hierarkiska nivåer. Den lägsta nivån är då individens motivation påverkas av feedback eller belöningar av en tränare. Den andra nivån i mallen är då en individ har åstadkommit en stabil motivation och vilja, för allmänna

saker i livet. Det kan vara en utbildning av något slag eller utförande av fysiska aktiviteter. Till denna nivå kan man komma med hjälp av stöd från familjemedlemmar eller vänner, det vill säga att ett socialt stöd är en viktig del att nå denna nivå. I det tredje steget har en individ påverkats av det sociala stödet och förstår att för att nå ett mål, bör man ha en kombination av inre motivation och yttre motivation (Vallerand 2009).

Inre motivation

Inre motivation är naturlig motivation inom individer (Vallerand 2009). Vallerand (2009) samt Deci och Ryan (1985 s. 32) beskriver inre motivation med att en individ känner intresse för ämnet och ser det som meningsfullt i livet och då en individ deltar i en fysisk aktivitet bara på grund av njutningen och nöjets skull. Ingledew och Markland (2008) tillsätter att individen har inre motivation då han engagerar sig i en aktivitet för den medfödda tillfredsställelsen som uppkommer av aktiviteten. T.ex. individen tränar för att det är roligt (Ingledew & Markland 2008). Inre motivation är också psykologiskt eftersom du vill känna dig kompetent i din omgivning. En individ handlar alltså utifrån sina inre behov eller brister enligt det som känns meningsfullt. En persons beteende påverkas av inre motivation (Deci & Ryan 1985 s. 32; Vallerand 2009).

Med inre motivation syftar man på en handling eller en aktivitet. Inre motivation är någonting man själv upptäcker inom sig, det vill säga något som intresserar en. Den inre motivationen kan inte skapas, utan den finns inom alla och måste hittas av individen. Detta kallas primära motiv, eftersom personen är född med det. Sekundära motiv däremot byggs upp av personens sociala inlärning (Granbom 1998 s. 9-18). Amorose och Horn (2000) säger att man idkar fysisk aktivitet endast för sina inre behov, d.v.s. för att ha roligt, få ut något av aktiviteten och för utveckling av en själv. Genom att bli tilldelad en belöning så att det syns positivt på ens personliga förmåga höjs den inre motivationen, medan den inre motivationen sänks om belöningen fungerar som en kontrollant av ens beteende (Amorose & Horn 2000).

Amorose och Horn (2000) påpekar också att individens nivå av inre motivation för en viss aktivitet är beroende av graden som individen tycker sig själv vara kompetent inom aktiviteten eller tror sig vara självsäker på sitt utförande av den aktiviteten. Pelletier et al. (1995) säger att en person som utför fysisk aktivitet för att det är intressant och som

vill lära sig mera om aktiviteten för att förbättra sin kondition eller sin teknik, har inre motivation. Han kommer också fram med att den inre motivationen kommer från psykologiska behov av kompetens och självbestämmande (Pelletier et al. 1995). Gagné (2003) slutför saken med att säga att ju mer autonom ens motivation är desto bättre är personens utförande, uthållighet och välmående.

Yttre motivation

Yttre motivation handlar om mål som individen vill nå, en så kallad yttre påtryckning eller en belöning som personen väntar på i slutet av en aktivitet (Granbom 1998 s. 9-17). Individer har yttre motivation då de deltar i en aktivitet för andra resultat de får genom aktiviteten, om de då är uppnådda belöningar eller att undvika bestraffning (Ingle-dew & Markland 2008).

Yttre motivation kan betyda en belöning av något slag, eller ett mål man strävar till. Individen har något i slutändan som motiverar personen till en aktivitet. Med yttre motivation menar man också att hålla handlingen vid liv (Granbom 1998 s. 9-17). Om en person håller på med fysisk aktivitet endast för att bli belönad av någon annan eller för att undvika bestraffning så handlar det om yttre motivation (Gagné 2003). Amorose et al. (2000) menar att yttre motivation är då man idkar fysisk aktivitet för socialt godkännande, för bättre social status och för materiella belöningar. Pelletier et al. (1995) nämner tre typer av yttre motivation vilka är: 1) External regulation, där en individ utför fysisk aktivitet inte för att det är roligt utan för att få belöningar eller för att undvika negativa händelser som t.ex. kritik av familjemedlemmar. 2) Introjection, där individen som deltar i fysisk aktivitet endast deltar för att vara i bra form för estetiska orsaker och som känner sig generad eller skamsen för att han/hon inte är i bästa form. 3) Identification, där individen som deltar i fysisk aktivitet endast deltar för att han/hon känner att deltagandet bidrar till tillväxten och utvecklingen som person (Pelletier et al. 1995).

Amotivation

Amotivation kan definieras som att personen är utan motivation. Amotivation kan också innebära att individer upplever känslor av oförmåga och brist på kontroll. Det handlar alltså om individer som har tappat förtroendet för sig själva och känner att de har svå-

righeter att prestera. Då en person når denna nivå är det farligt eftersom individer i sådana situationer inte upplever några orsaker till att de borde fortsätta vara fysiskt aktiva (Hollembeak & Amorose 2005; Pelletier et al. 1995). Pelletier et al. (1995) skriver också att individen känner brist på kontroll och därför hellre lämnar aktiviteten eftersom det känns mera bekvämt och säkert.

2.2 Självbestämmandeteorin

Både Hollembeak och Amorose (2005) samt Gagné (2003) talar om självbestämmandeteorin. Gagne (2003) menar att människan kan bli motiverad av flera olika saker. Hollembeak och Amorose (2005) igen säger att kompetens, självständighet och släktskap är essentiella för individen. Behovet av kompetens återspeglar vårt behov att inse vårt utförande som effektivt. Självständigheten igen så återspeglar behovet av att inse utförande och tankar som fritt valda, d.v.s. individen behöver känna sig självbestämmande. Behovet av släktskap å sin sida presenterar behovet av att vi inser oss vara en del av alla omkring oss. Enligt självbestämmandeteorin, väljer individen aktiviteter och upplevelser för att uppfylla dessa fundamentala behov. Om aktiviteten uppfyller behovet av en individs kompetens, självständighet och släktskap så kommer motivationen vara njutbar till sin natur och fritt vald. På detta sätt har individen inre motivation för att gå med i aktiviteten. Om deltagandet i aktiviteten inte bemöter dessa behov så är personen inte inre motiverad av att delta i aktiviteten. Individen kan ändå delta i aktiviteten men har då andra motiverande faktorer för att gå med i aktiviteten. Dessa kan vara att följa sitt träningsprogram bara för att man måste eller för att glädja någon nära person. Då dessa faktorer uppfylls talar vi om yttre motivation (Hollembeak & Amorose 2005; Gagné 2003).

Ingledeu och Markland (2008) talar också om självbestämmandeteorin i sin artikel och berättar där om ett kontinuum av beteendemässiga regler som individen kan göra framsteg längs, reflekterande graden av beteende som har förts in i individens självkänsla. Han tar fram fyra uttryck i detta kontinuum som påverkar motivationen på något sätt. Det första är external regulation, som betyder att individen tränar för att andra personer säger åt honom att han borde träna. Andra är Introjected regulation, som tyder på att in-

dividen känner ha svikit sig själv om han inte tränar. Tredje är Identified regulation, där individen uppskattar fördelarna av träningen. Den sista är Integrated regulation, där beteendet är helt överensstämmande med individens andra värden. När individen gör framsteg längs detta kontinuum, så blir dens motivation mindre kontrollerad och mer autonom. Generellt sätt är mer autonom motivation associerad med högre ihållande värden av beteende på lång sikt (Ingledew & Markland 2008). Som slutsats ses att självbestämmandeteorin tyder på att allt som inverkar på behovet av kompetens, självständighet och släktskap också inverkar slutligen på individens inre motivation (Hollebeak & Amorose 2005).

2.3 Motivation till fysisk aktivitet

Motivationen har stor betydelse både då man börjar en fysisk aktivitet och då man tänker fortsätta med den. Aktiviteten skall ha klara mål och en mening för att motivera individen vidare (Annerstedt & Gjerset 1997 s. 90-97). Ulseth (2008) skriver att motivation är ett komplext ämne med tanke på fysisk aktivitet, eftersom motivationen till att utöva fysiska aktiviteter kan konstant förändras hos individer. Det kräver vissa motivationstekniker för att få en individ fysiskt aktiv, dock andra tekniker för att få individen att fortsätta med det. Ingledew och Markland (2008) talar i sin artikel om ett deltagande motiv och beskriver den som innehållen av en individs mål för deltagandet i ett visst område av sitt beteende. Han räknar upp flera instrument som får deltagare motiverade till träning. Dessa instrument är intresse/nöje, kompetens, kroppsrelaterade motiv, fitness, utseende och sociala motiv (Ingledew & Markland 2008).

I artikeln av Ulseth (2008) framhävs fem klara punkter till vad som motiverar en individ till fysisk aktivitet. Dessa är; hälsa, utseende, nöje, sociala faktorer samt en skärpt mentalitet. Resnick (2007) nämner ganska långt samma delar, men lite flera punkter vill hon ta fram. Att sätta ett mål är det första, och också strävan att nå målet. Till andra kommer fysiska framsteg, vilket kan vara viktnedgång eller bara en konditionsförbättring. Tredje saken Resnick (2007) tar upp är sociala faktorer som stöd och feedback från vänner, familj eller varför inte tränaren. Fjärde saken är omväxling, då man får pröva någonting nytt. Det är mera sannolikt att personer hålls motiverade och intresserade av

en övning om det finns omväxling. Det är alltid en liten fara att motivationen sjunker om allt blir för rutinmässigt. Femte delen är att personen blir omhändertagen som en individ, och får individuell träning och feedback, alla är olika och behöver olika sätt att motiveras. Slutligen också att komma över hinder. Det kan vara fysiska, psykiska eller sociala hinder. Som en helhet ses det att det finns sociala, fysiska och psykiska faktorer som påverkar en individs motivation (Resnick 2007).

2.3.1 Fysiska faktorer

Under kategorin fysiska motiverande faktorer ses att utseende och överlag hälsan är stora delar av vad som motiverar till fysisk aktivitet (Ulseth 2008). De tre största faktorerna till att vuxna, mellan åldern 45-74, utövade fysisk aktivitet var för att känna sig vara i god fysisk kondition, tappa eller upprätthålla sin vikt och förbättra eller upprätthålla sin hälsa (Campbell et al. 2001). Därpå nämner också Ulseth (2008) att kvinnor anser främjandet av utseendet mera viktigt än män gör då det kommer till fysisk aktivitet, eftersom utseendet är en del av kvinnans identitet. Korkiakangas (2010) säger att kvinnor ansåg upprätthållande eller förbättrande av konditionen, samt att få idrottserfarenhet motiverande till fysisk aktivitet. Klart finns det många olika delmoment till vad som motiverar en person till fysisk aktivitet (Ulseth 2008). Lewis och Sutton (2001) skriver i sin artikel att personer som aktivt utövar fysisk aktivitet gör det för att de känner sig ha bättre kondition. Individerna i artikeln utförde fysisk aktivitet för att hålla hälsan i skick, men också utseendet var en del av orsakerna. Viktkontroll togs också upp, dock korrelerar det med utseendets del (Lewis & Sutton 2001).

2.3.2 Psykiska faktorer

Till den psykiska delen kan man räkna med nöjet, pigghets och frihetskänslan som träningen hämtar med sig (Ulseth 2008). Psykiska faktorer som motiverade målgruppen var att utöva fysisk aktivitet utomhus, förbättra självkänslan, slappna av och minska stress, vara mentalt alert och känna sig självständig (Campbell et al. 2001). Siekkinen et al. (2010) nämner också fyra stora faktorer som påverkar motivationen till fysisk aktivitet. Det påminner ganska bra om Campbells et al. (2001) faktorer. Enligt Siekkinen

et al. (2010) är dessa faktorer avslappning och pigghets känsla efteråt, utöva fysisk aktivitet utomhus i naturen, intressant idrottsgren samt omgivningen den utövas på. Att utöva fysiska aktiviteter utomhus i naturen föredrogs av kvinnorna som en motiverande faktor, medan männen var mera motiverade för hälsans samt tävlingsandans skull (Siekkinen et al. 2010).

Faktorer som starkt styrde speciellt kvinnor till fysisk aktivitet var för att skärpa mentaliteten samt livskvalitén. Personliga framsteg samt stödet av andra personer i samma situation, motiverar inte enbart till fysiska aktiviteter, utan också till en stark mentalitet samt fortsatt motivation till fysiska aktiviteter (Korkiakangas 2010). Lewis och Sutton (2001) skriver i sin artikel att fysisk aktivitet signifikant förbättrar personers välmående, stresshantering och återhämtning. Dessa faktorer kan alltså hjälpas med fysisk aktivitet, men stress och välmående skall inte behöva nå en ”problem” nivå. En person borde alltså utföra fysisk aktivitet för att förhindra stress och dåligt mående. Det handlar alltså om att sköta ett problem före det uppstår istället för att hantera ett problem efter att det har uppstått (Lewis & Sutton 2001).

2.3.3 Sociala faktorer

Sociala faktorer kan bestå av stöd från familjemedlemmar och vänner, eller även positiv feedback av träningspartners eller tränare (Resnick 2007). Ackerman (2008) skriver att det är många saker som bör tas i beaktande för att driva en fungerande och motiverande träning. Hon tar också upp nöje, hälsan och sociala faktorer som en av de viktigaste delarna av motivationen till träning hos äldre, samma som Ulseth (2008). Nöjda personer inom träningen ökar motivationen överlag. En nöjd målgrupp fås genom att ha en kunnig instruktör som tar målgruppens nivå i beaktande. För att hålla målgruppen motiverad att kämpa vidare bör intensiteten vara lämplig för målgruppen. Det skall alltså vara en kunnig och skolad tränare som påpekar om någon utför träningen fel, men som också peppar personer som gör bra för att öka deras motivation att lyckas. För att målgruppen skall göra framsteg bör instruktören inte vara rädd att öka intensiteten på träningen (Ackerman 2008). Wallace et al. (1995) skriver i sin studie att stödet från familjen påverkar mycket på en persons fysiska aktivitet. I studien testades två målgrupper. Ena målgruppen var gifta par som tränade tillsammans, och den andra målgruppen var gifta

par som tränade ensamma. Efter ett års tid visade det sig att 15 % fler av de gifta personer som tränade ensamma, än de som tränade tillsammans som par hade slutat med träningen (Wallace et al. 1995).

2.4 Hinder till motivation

Då det gäller fysisk aktivitet, uppstår det ofta hinder samt motivationsbrist hos individer. Tidsbrist, dålig självkänsla och ingen träningspartner är några av de faktorer som hindrar till fysisk aktivitet. Därför är det viktigt att skapa en trevlig och social omgivning för målgruppen så de känner sig trygga (Kravitz 2011). Resnick (2007) skriver också att personer med tidsbrist kan motiveras till exempel med ett eget litet dagschema. Personen kunde utföra tre stycken tio minuters träningspass under sin arbetsdag. Som exempel att gå till bilen eller gå upp och ner för trappor. Flera av de äldre målgrupperna ser den sociala aspekten som ett av de viktigaste delmomenten av att gå med i en träning. Sociala delen av träningen är också en av den största orsaken varför en individ vill fortsätta med träningen (Ackerman 2008 & Resnick 2007). Socialt stöd kan motivera massor hos en individ som inte förr har tränat, eller kanske slutat med träningen. Sociala stödet kan komma från familjemedlemmar, vänner, tränare eller även från andra personer i träningsgruppen. Stödgruppens uppgift här är att stötta och peppa personen, se till att personen känner sig omhändertagen och som ”en i gänget” och slutligen hjälpa personen att sätta realistiska mål (Resnick 2007).

Dålig självkänsla är en av de största orsakerna till varför en person inte vill utöva fysiska aktiviteter säger Kravitz (2011). Resnick (2007) tar fram hur viktigt det är att få en individ att tro på sig själv och dens prestationsförmåga med tanke på motivation. Personen kommer att fortsätta längre med en aktivitet om han eller hon har bra självförtroende, och tror på sig själv. Enligt Kravitz (2011) är det därför viktigt att jobba runt dessa hinder genom att planera och prioritera fysiska aktiviteter in i personens livsstil. Både Resnick (2007) och Kravitz (2011) påpekar att ett stort intryck på individens motivation fås av feedback samt genom att framhäva det positiva fysisk aktivitet hämtar med sig. Förutom feedback är en träningspartner också en bestående del av att förbättra en persons självförtroende och motivation. Därför kunde man para ihop en individ med sämre självförtroende och dålig motivation med en annan i samma situation. Då en person bör-

jar en träning bör man hitta en passande träningspartner till personen. Partnern borde vara i samma fysiska skick och i samma situation som motsvarande partner. Av detta kan båda gå igenom sina svårigheter och jobba med dem tillsammans (Resnick 2007 & Kravitz 2011).

3 SYFTET

Syftet med arbetet var att ta reda på vilka fysiska, psykiska och sociala faktorer som påverkar vuxnas motivation till fysisk aktivitet inom friidrott, samt vilka faktorer som borde tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med träningen. Med enkätresultaten önskades det att forskningsfrågorna kunde besvaras och HIFK friidrotts vuxenverksamhet kunde utnyttja resultaten så att medlemsantalet ökade inom vuxenverksamheten. HIFK:s vuxenverksamhets mål var att öka medlemsantalet i vuxengruppen. Detta hoppades ske genom att hitta faktorer som motiverade vuxna till att komma med och fortsätta med fysisk aktivitet inom föreningens aktiviteter.

Arbetets forskningsfrågor är följande:

- Vilka faktorer påverkar vuxnas motivation att gå med i föreningens aktiviteter?
- Vilka faktorer bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med en träning?

4 METOD

I detta kapitel klargörs vilken metod som använts i examensarbetet. Vi redogör för urvalet, enkäten, följebrevet, datainsamlingsmetoden och bearbetningen, etiska reflektioner, arbetets validitet och reliabilitet.

4.1 Urval

Urvalet i detta arbete var föräldrarna vars barn är medlemmar inom HIFK:s friidrottsförening. Föräldrarna, dvs. populationen, hade alla något gemensamt då de hade barn som var med i HIFK friidrotts juniorverksamhet. Eftersom samplet bestod av både finskspråkiga och svenskspråkiga föräldrar, skapade vi en enkät på båda språken (Bilaga 1 & Bilaga 2). Enkäten skickades ut till 146 föräldrar, och besvarades och returnerades inom 14 dagar från utdelningsdatumet. Eftersläntare togs i beaktande, så att vi lämnade en kvarstående tid på sju dagar för eventuella förseningar. Själva enkäten delades ut till barnen på deras friidrottsträningspass och deras idrottsledare, varefter barnen tog hem två enkäter åt vardera föräldern. Båda föräldrarna hade chansen att besvara enkäten hemma och returnerade den sedan med sina barn till sina idrottsledare. Dessutom kontaktades föräldrarna direkt på ett av HIFK:s föräldramöten. Där delades enkäterna ut direkt till föräldrarna och de fyllde i enkäterna på plats. Enkäterna samlades in i slutet av mötet.

4.2 Enkät och följebrev

Färdiga enkäter som vi bekantade oss med svarade inte direkt på forskningsfrågorna, varför vi valde att göra en helt ny enkät. Enkäten bestod av frågor som baserades på tidigare studier från Sportdiscus databas och studerandes frågor. I Sportdiscus databas användes sökorden: motivation, friidrott, fysik aktivitet, träning och vuxna. Enkätens frågor formulerades sedan ut från olika resultat av tidigare undersökningar. Studerande valde ut de frågor som bäst skulle besvara arbetets forskningsfrågor. HIFK friidrott gav förslag till frågor de ville ha med i enkäten för sitt eget syfte. Av dem valdes några till enkäten. Enligt Ejlerthsson (2005 s. 52 – 96) skall språket anpassas till målgruppen, så samplet förstår frågorna och inga komplikationer uppstår. Enkäten formulerades därför på både finska och svenska, och använde enkla uttryck och meningar, som en person

som inte har varit aktiv inom föreningen kunde uppfatta. Enkätens layout var uppbyggd så att frågorna kom på båda sidorna av pappret. Ejlerthsson (2005 s. 52 – 96) påpekar att frågorna skall komma i logisk ordning och vara välstrukturerade så att det inte blir rörigt för målgruppen att fylla i enkäten. Enkäten var därför uppbyggd så att frågorna baserades på tidigare erfarenhet först, och gick sedan in på intressen, motivationsfaktorer och hinder. Enkäten bestod av 16 frågor, varav alla var slutna frågor (Bilaga 1 och Bilaga 2). Orsaken till att enkäten inte bestod av öppna frågor, var att slutna frågor begränsade svarsalternativen. På så sätt kunde frågorna bättre riktas till att besvara forskningsfrågorna.

Genom följebrevet (Bilaga 3 och Bilaga 4) informerades deltagaren om vad han/hon kommer att delta i och vad deltagandet innebar. Följebrevets syfte var även att motivera deltagaren att svara på enkäten för att få så valida svar som möjligt i undersökningen. Följebrevet inleddes med information för samplet i undersökningen och samtidigt berättades om syftet i undersökningen. En svarstid om 14 dagar lades också in i enkäten. Slutligen lades kontaktuppgifterna ifall någon av deltagarna hade fler frågor gällande enkäten.

4.3 Datainsamlingsmetod och bearbetning

Jacobsen (2007 s.16-17, 52-53) tar upp riktlinjer och metoder i sin bok, som har använts som stöd i detta arbete. I examensarbetet användes den kvantitativa metoden, då arbetet var på förhand strukturerat och kategoriserat. Svaren i enkäten var relevanta för problemställningen, eftersom de på förhand var uttänkta. Därmed framstod en relativt sluten metod. Den kvantitativa metoden valdes eftersom den enligt Jacobsen (2007 s. 16-17, 52-53) gör bearbetningen av resultaten lätt med hjälp av datorer.

Som datainsamlingsmetod användes en enkät (Bilaga 1 och Bilaga 2). Enheterna bestod av föräldrar vars barn är medlemmar inom HIFK friidrott. I datainsamlingen användes ett deduktivt förhållningssätt vilket betyder att variablerna baserades på tidigare forskningsresultat som hittats genom artiklar och böcker (Jacobsen 2007 s. 53 - 181). Jacobsen (2007 s. 180) skriver även att informationsinsamlingen bör standardiseras, eftersom man inte kan behandla varje enhet på ett unikt sätt. Genom att standardisera informationen kunde en effektiv statistisk analys göras (Jacobsen 2007 s. 180). Med en statistisk

analys sågs klara diagram och skillnader mellan de olika svarsalternativen. Av en statistisk analys sågs vilka svar som bäst besvarade arbetets forskningsfrågor.

Datainsamlingen bearbetades genom att insamlade data kodades till tal och fördes in i statistikprogrammet SPSS. Då analysen påbörjades användes den univariata analysen. Med hjälp av denna analys fick vi fram det mest typiska svaret i urvalet (centraltendens) (Jacobsen 2007 s. 233). Via resultatet sågs vilken faktor som starkast motiverade till fysisk aktivitet. Enligt Jacobsen (2007 s. 236-237) skall en procentuell frekvensfördelning användas för att man ska få en inblick i hur enheterna i enkäten besvarades överlag. Med hjälp av denna analys sågs klara procentuella variationer bland svaren. Genom att vi undersökte värdena med den högsta procenten, kunde forskningsfrågorna besvaras. Av alla frågor i enkäten valdes de frågor som bäst besvarade forskningsfrågorna och dessa togs upp i resultatdelen.

4.4 Etiska reflektioner

Enkäterna skickades till Arcadas etiska råd för granskning, och delades inte ut förrän de var godkända från rådet. Efter ett godkännande från etiska rådet var enkäterna användbara, och skickades till samplet. Enligt Jacobsens bok (2007 s. 21 – 26) skall det informeras i enkäten att det är frivilligt att delta i enkätstudien. Inga namn ifylldes i enkäten så den var totalt anonym eftersom ingen skall kunna identifieras (Jacobsen 2007 s. 21 – 26). Besvarade enkäter behandlades enbart av studenterna som gjorde examensarbetet, deras handledare vid Arcada samt HIFK:s kontaktperson. Resultaten vidarefördes till HIFK friidrottsförening och de presenterades i vårt examensarbete.

4.5 Validitet och reliabilitet

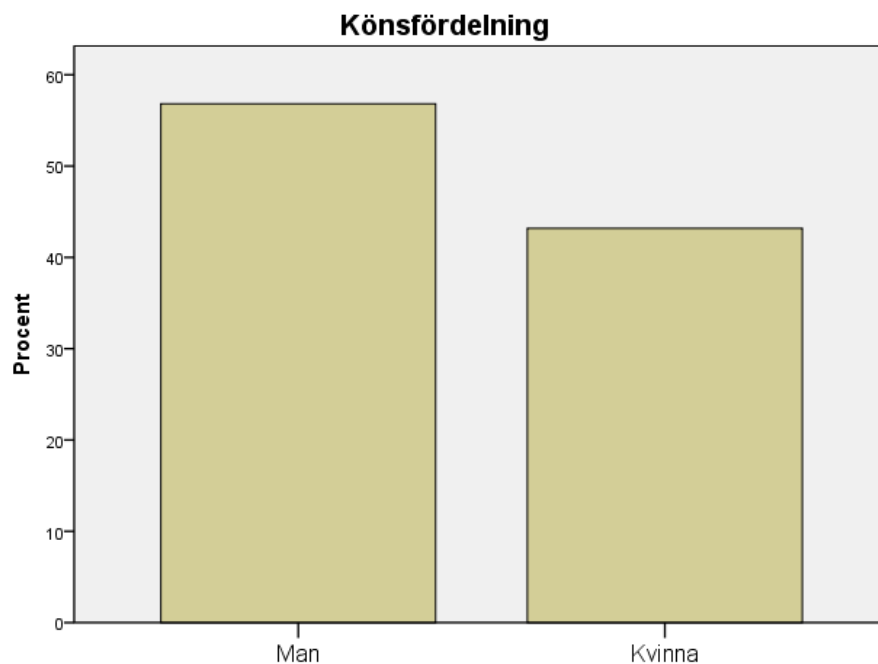
Enkäten strävar efter att få en hög grad av validitet och reliabilitet, så att ett pålitligt forskningsresultat kan nås. Detta betyder att enkäten i arbetet undersöker och besvarar forskningsfrågorna. Genom detta fås en hög validitet. Undersökningen genomförs också på ett trovärdigt sätt (hög reliabilitet) (Patel & Davidson 1994 s. 85)

5 RESULTAT

I detta kapitel presenteras resultaten av enkätundersökningen. Kapitlet framhäver det mest typiska svaret i resultatet. Först går vi in på fysiska, psykiska och sociala delar som besvarar arbetets första forskningsfråga. Därefter går vi in på arbetets andra forskningsfråga samt hinder till fysisk aktivitet.

5.1 Faktorer som påverkar vuxnas motivation att gå med i föreningens aktiviteter

146 enkäter delades ut av vilka 44 (30 %) enkäter returnerades. Bortfallet under enkätstudien var 102 (70 %). Enkäterna besvarades av 25 (57 %) män och 19 (43 %) kvinnor (Figur 1).



Figur 1. Könsfördelningen av målgruppen inom enkätstudien.

5.1.1 Fysiska faktorer

Majoriteten (55 %) av personerna som deltog i undersökningen skulle vara motiverade att delta i föreningens aktiviteter om verksamheten innehöll en kombination av träningsaktiviteterna (Figur 2). Ungefär en tredjedel (30 %) av respondenterna skulle vilja ha konditionsträning under vuxenverksamheten. Minoriteten av respondenterna ville stretcha (11 %) eller styrketräna (2 %). En (2 %) person lämnade frågan obesvarad (Figur 2).

Vid jämförelse av män och kvinnor sågs det att elva män (44 %) respektive två (11 %) kvinnor ville ha konditionsträning. 13 (52 %) män respektive 12 (63 %) kvinnor ansåg en kombination av olika träningsaktiviteter som motiverande aktiviteter. Däremot visade det sig att fem (26 %) kvinnor tyckte stretching vore en motiverande aktivitet, medan inga (0 %) män var av samma åsikt. En (4 %) man ville också ha styrketräning men det ville inte någon (0 %) av kvinnorna ha. Inga personer (0 %) ville enbart ha koordinationsträning.

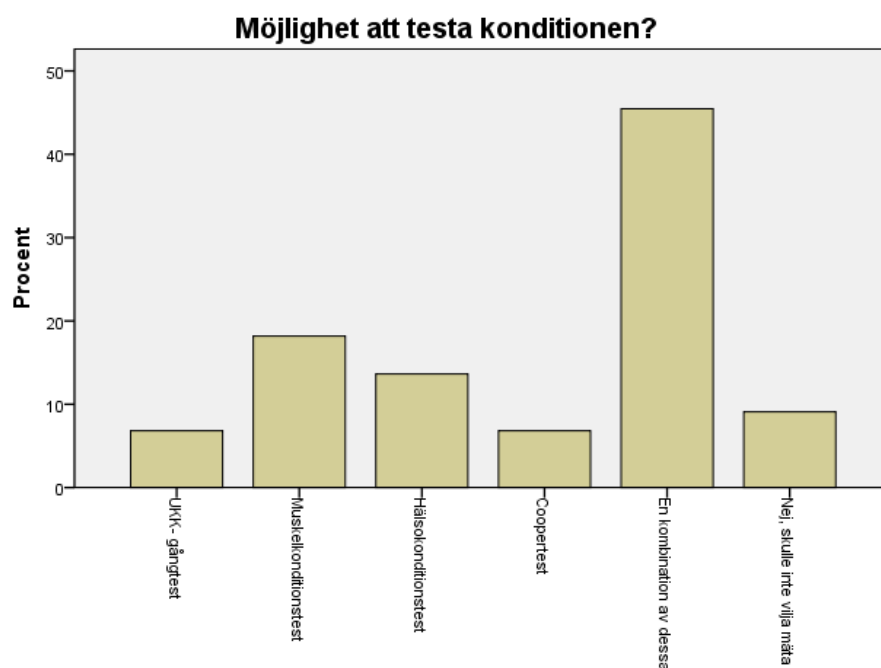


Figur 2. Aktiviteter som motiverar till föreningens aktiviteter

Majoriteten (91 %) av respondenterna skulle vara villiga att utföra ett test under träningen (Figur 3). Nästan hälften (46 %) var intresserade av en kombination av alla test.

Däremot visade det sig att en femte del av respondenterna (18 %) var intresserade av ett muskelkonditionstest. Mindre populärt bland respondenterna var hälsokonditionstestet med 14 %, UKK-gångtest med 7 % och coopertest med 7 %. Fyra personer (9 %) svarade att de inte skulle vara intresserade av ett test (Figur 3).

Vid jämförelse av könen visade det sig att över hälften (58 %) av kvinnorna samt nästan en tredjedel (36 %) av männen var intresserade av en kombination av alla test. Ett muskelkonditionstest ville utföras av fem (20 %) män respektive tre (16 %) kvinnor. Jämt fördelat var också hälsokonditionstestet där tre (14 %) personer av båda könen ansåg detta som intressant. UKK-gångtestet valdes av två (8 %) män och en (5 %) kvinna. Coopertestet intresserade tre (12 %) män men däremot var ingen (0 %) kvinna intresserad av det testet. Slutligen visade det sig att tre (12 %) män samt en (5 %) kvinna inte ville utföra något som helst test.



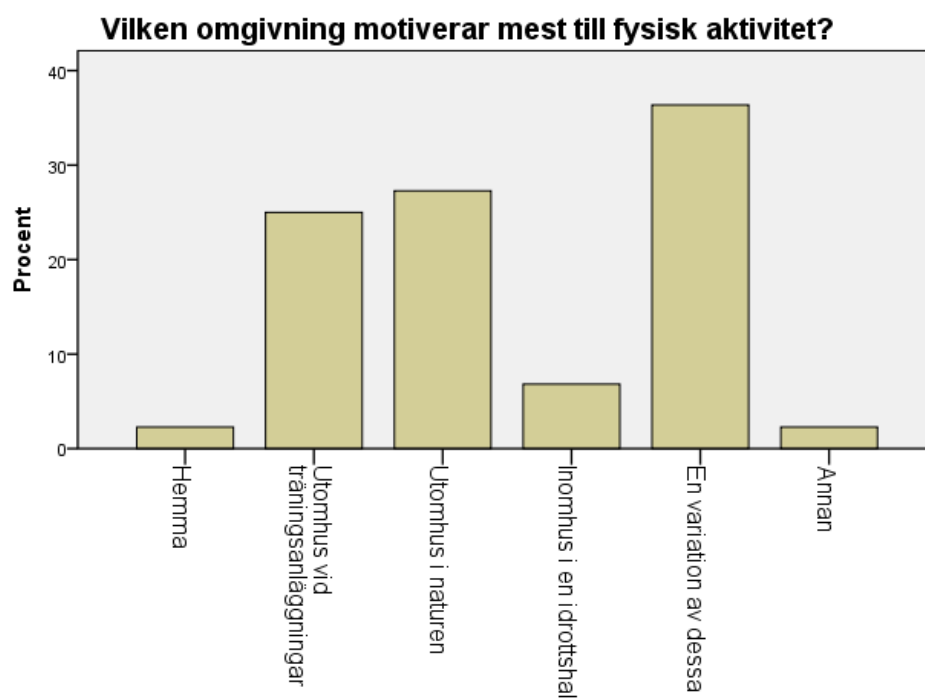
Figur 3. Målgruppens intresse för ett konditionstest

5.1.2 Psykiska faktorer

Cirka en tredjedel (36 %) av respondenterna ville ha varierande träningsomgivning (Figur 4). En stor andel (27 %) ville också endast träna utomhus i naturen eller utomhus

vid träningsanläggningar (25 %). De mindre populära alternativen bland respondenterna var att träna inomhus i en idrottshall med 7 %, hemma (2 %) och 2 % valde annat (Figur 4). Respondenten som valde annat ville utföra träningen med sitt joggingteams medlemmar.

Då kvinnor och män jämfördes sågs små variationer i svaren. Nästan en tredjedel (36 %) av männen samt över en tredjedel (37 %) av kvinnorna ville utföra fysisk aktivitet i en varierande miljö. Hemmaträning ansågs intressant av endast en (5 %) kvinna dock ingen (0 %) man. Utomhus vid träningsanläggningar lockade sju (28 %) män respektive fyra (21 %) kvinnor och ett liknande svar var träning i naturen, vilket föreslogs av sju (28 %) män och fem (26 %) kvinnor. Endast två (11 %) kvinnor och en (4 %) man ville ha träning inomhus i en idrottshall. En (4 %) av männen visade intresset för att träna med sina joggingskamrater.

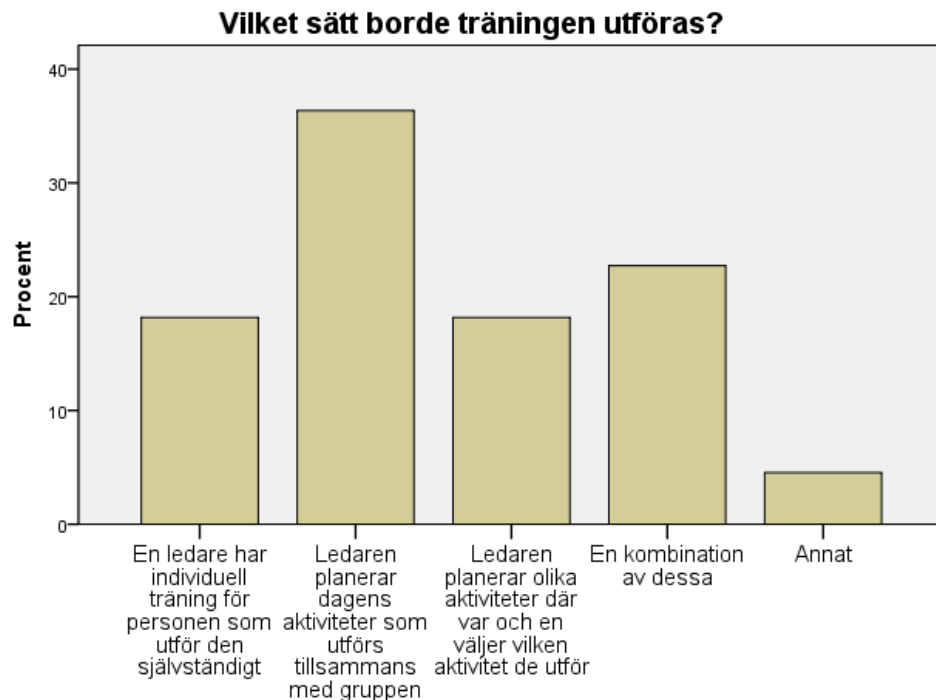


Figur 4. Omgivningen som motiverar målgruppen bäst

5.1.3 Sociala faktorer

Cirka en tredjedel (36 %) av respondenterna ville att en tränare skulle planera en träning, som sedan skulle utföras tillsammans med gruppen (Figur 5). Därpå visade det sig att en kombination av olika träningsmöjligheter, allt från gruppträning till individuell träning motiverade cirka en fjärde del (23 %) av respondenterna. Ungefär en femte del (18 %) av respondenterna skulle vilja ha en individuell tränare och utföra aktiviteten på egen hand. Minoriteten (5 %) hade egna förslag (Figur 5). Personer som hade egna förslag nämnde att de vore villiga att träna i grupp med individuell träning eller att de inte var intresserade.

Av de 18 (41 %) personer som ville att ledaren planerar dagens aktiviteter som sedan utförs i grupp, var nio (36 %) män och sju (37 %) kvinnor. De som var intresserade av att ha en egen tränare och utföra träningen självständigt, var fem (20 %) stycken män och tre (16 %) kvinnor. Fyra (21 %) kvinnor respektive fyra (16 %) män var intresserade av att ledaren skulle komma fram med flera övningar varav deltagarna sedan skulle välja någon av aktiviteterna. Sju (28 %) män och tre (16 %) kvinnor ansåg att träningen kunde utföras på olika sätt. Varken kvinnor eller män (0 %) visades intresserade av en träning där gruppen skulle ge förslag på träning som sedan skulle utföras nästa vecka. Egna förslag uppkom av två (11 %) kvinnor, där ena tyckte att man skulle ha individuell träning i grupp och den andra var inte intresserad.



Figur 5. Träningens uppbyggnad till att målgruppen vore villiga att delta

5.2 Faktorer som bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med en träning

Nedan har det räknats upp resultaten i enkäten som besvarade arbetets andra forskningsfråga. Att förbättra eller upprätthålla deras hälsa visade sig vara överlägset populärast bland respondenterna (93 %) som den mest motiverande faktorn till fysisk aktivitet (Figur 6). Andra respondenter (5 %) ville förbättra sina färdigheter för att delta i en tävling eller ett sportsevenemang och 2 % valde annat (Figur 6). Personen som valde annat ville ha en kombination av dessa alternativ.

Förbättra och/eller upprätthålla hälsan visade sig vara en stor faktor till att vara fysiskt aktiv både bland män samt kvinnor. Majoriteten av männen (88 %) ansåg att hälsan var viktigast medan alla (100 %) av kvinnorna ansåg samma sak. Däremot ansåg också två (8 %) av männen att viktigaste faktorn var att förbättra sina färdigheter för att delta i en tävling. Tävlingsfärdigheter intresserade inte kvinnorna. En (5 %) av männen hade även ett eget förslag, där han också påpekade att hälsan var viktigaste motiverande faktor.

Ingen (0 %) av respondenterna ansåg att utseendet, att träffa andra vuxna eller att vara en förebild för någon, som en mest motiverande faktor.



Figur 6. Faktorn som motiverar mest att vara fysiskt aktiva

Majoriteten av respondenterna (77 %) kände att förbättra eller upprätthålla sina fysiska egenskaper motiverar mest till att fortsätta med en fysisk aktivitet (Figur 7). En mindre andel (9 %) ansåg att uppnå sina mål skulle motivera dem till fortsatt fysisk aktivitet men även att ha roligt i grupp var ett alternativ för några (7 %). Minst populära orsakerna till fortsatt fysisk aktivitet var umgänget av vännerna (2 %), utseendet (2 %) och slutligen 2 % valde annat (Figur 7). Respondenter som valde annat nämnde att förbättra konditionen inom en bra grupp vore bästa sättet att hållas motiverad till att fortsätta med fysisk aktivitet.

Vid jämförelsen av män och kvinnor sågs igen att förbättrandet av fysiska egenskaper var mest motiverande för att fortsätta vara fysiskt aktiv. Detta höll 17 (68 %) män respektive 17 (89 %) kvinnor med. Att uppnå sina mål föredogs av fyra (16 %) män dock inga (0 %) kvinnor. Endast en (5 %) kvinna ansåg utseendet som en viktig motivationsfaktor, dock ingen (0 %) av männen gjorde detta. En (4 %) av männen ansåg umgänget

som en viktig faktor för att fortsätta vara fysiskt aktiv, vilket ingen (0 %) kvinna gjorde. Också två (8 %) män respektive en (5 %) kvinna hade som motiverande faktor till fortsatt fysisk aktivitet, att ha roligt i grupp. En (4 %) av männen hade eget förslag och påpekade att han ville höja sin kondition i en bra grupp.

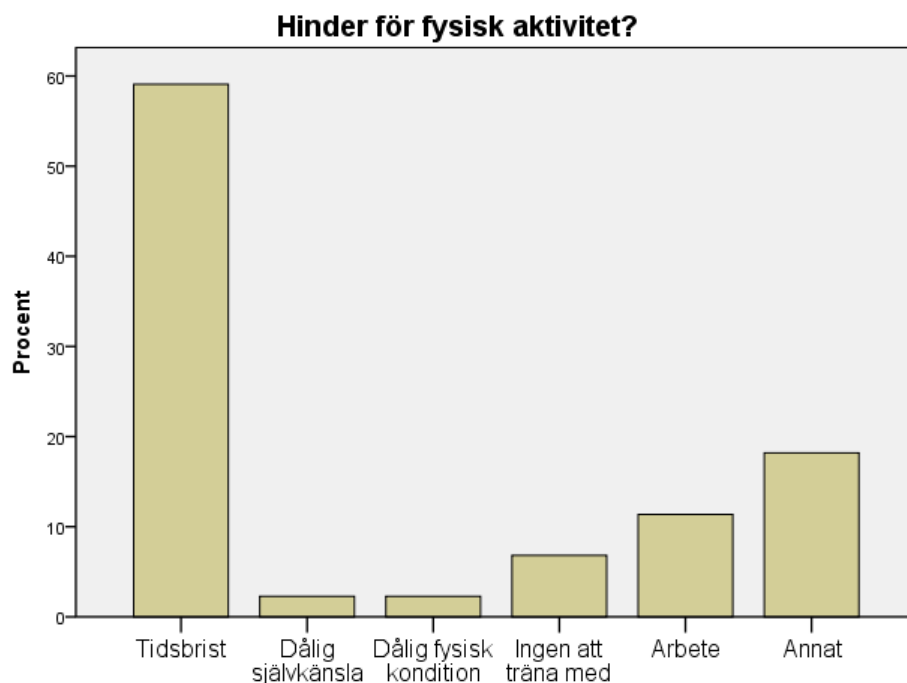


Figur 7. Motivationsorsaker till fortsatt fysisk aktivitet

5.3 Hinder för fysisk aktivitet

Det uppstod olika sorts hinder inom målgruppen. Hinder för fysisk aktivitet hindrade individen att delta i vuxenverksamheten (Figur 8). Över hälften av respondenterna (59 %) ansåg att tidsbrist var ett stort hinder för dem till att utöva fysisk aktivitet. Nästan en femte del (18 %) valde annat. Arbetet visade sig också vara ett av de större hindren (11 %) hos respondenterna. Brist på träningspartner (7 %), dålig fysisk kondition (2 %) och slutligen dålig självkänsla (2 %) visade sig vara mindre relevanta hinder hos respondenterna (Figur 8). Respondenter som valde annat tränade regelbundet eller kände sig odugliga. Idrottsskador och sjukdomar ansågs också som hinder hos vissa respondenter som valde annat. Det fanns även respondenter som ansåg att de inte hade några hinder till fysisk aktivitet.

Över hälften av männen (56 %) hade tidsbrist som hinder för att vara fysiskt aktiva och av kvinnorna hade 63 % tidsbrist som ett hinder. Inga (0 %) kvinnor tyckte att dålig självkänsla eller dålig kondition var ett hinder till att vara fysiskt aktiv, däremot ansåg två (8 %) av männen detta. Två (8 %) av männen samt en (5 %) av kvinnorna ansåg också att brist på träningspartner var ett hinder till att vara fysiskt aktiva. Arbetet som hinder visade sig ganska jämt delat mellan båda könen där tre (16 %) kvinnor och två (8 %) män ansåg att detta var ett hinder till att vara fysiskt aktiv. Av de som hade egna förslag tyckte tre (12 %) män att inget hindrade dem från att vara fysiskt aktiva, en (4 %) av männen led av en idrottsskada och en (4 %) annan av en sjukdom. En (5 %) av kvinnorna ansåg att hon inte får något ut av träningen, och såg detta som ett hinder. Slutligen påpekade två (11 %) av kvinnorna att de tränar regelbundet.



Figur 8. Hinder till fysisk aktivitet

6 DISKUSSION

Detta kapitel är indelat i resultatdiskussion och metoddiskussion. I resultatdiskussionen behandlas resultaten som besvarade forskningsfrågorna i arbetet. I metoddiskussionen tas metodvalets positiva och negativa sidor upp.

6.1 Faktorer som påverkar vuxnas motivation att gå med i föreningens aktiviteter

Under detta kapitel behandlas vilka fysiska, sociala och psykiska faktorer som motiverade till fysisk aktivitet, och besvaras arbetets första forskningsfråga.

6.1.1 Fysiska faktorer

För att få målgruppen med i vuxenverksamheten och för att få den att fortsätta med den bör man ha klara mål och struktur i en träning för att hålla gruppen intresserad (Annerstedt & Gjerset 1997 s. 90-97). Därför var det viktigt att få fram exakt vad som motiverar målgruppen positivt. Faktorer som påverkade motivationen var en omväxlande träning. Av detta konstaterades det att en träning borde vara mångsidig för att hålla målgruppen intresserad. Är träningen för ensidig kommer målgruppen att tappa intresset. Det verkade ganska klart att all sorts träning behövde mångsidighet för att motivera både kvinnor och män en längre tid. Detta korrelerade med arbetets teoretiska bakgrund där Resnick (2007) också nämner att omväxling i övningar håller personer bättre motiverade och intresserade, medan rutinmässig träning kan få personer att tappa intresset. Detta betyder att HIFK friidrott borde försöka ordna en mångsidig och varierande träning för vuxenverksamheten för att öka chansen till ett större medlemsantal.

Hela 91 % av målgruppens kvinnor och män var intresserade av att testa sin kondition och hälsa i början av en träningsperiod med en kombination av olika test (UKK-gångtest, coopertest, hälsokonditionstest och muskelkonditionstest) för att i slutet av träningsperioden kunna se hurdana framsteg de har gjort under en viss tid. Sådana här mätningar under träningen ger bra motivation åt deltagarna inom en förening genom att de får visuella resultat om de gjort framsteg inom träningen. På så sätt vill de möjligtvis också fortsätta med träningen för att uppnå sina mål. Eftersom Granbom (1998 s. 14)

nämner att mänsklig motivation oftast är målrelaterad, är det en viktig del av träningen att sätta ut mål.

Ulseth (2008) nämner fem klara punkter över vad som motiverar vuxna till fysisk aktivitet, nämligen hälsa, nöje, utseende, sociala faktorer samt en skärpt mentalitet. Dock ses det att hälsan är den absolut viktigaste faktorn som motiv till fysisk aktivitet både hos kvinnor och män. Andra faktorer visade sig endast vara en del av orsakerna till fysisk aktivitet. Resultatet kunde bero på olika åldrar inom målgruppen. Enligt Campbell et al. (2001) var män och kvinnor i åldern 45-74 de som främst ansåg att förbättra eller upprätthålla hälsan som den viktigaste orsaken till fysisk aktivitet. Ulseth (2008) påpekade att kvinnor var mera intresserade av utseendet i träningens syfte dock påpekade Korkiakangas (2010) att kvinnor ansåg förbättrandet eller upprätthållandet av konditionen som en viktig del till fysisk aktivitet. Resultatet visade dock att endast en kvinna ansåg utseendet som den mest motiverande faktorn till fortsatt fysisk aktivitet. Siekkinen et al. (2010) nämnde att männen var mera motiverade för hälsans samt tävlingsandans skull. Resultaten visade igen att två män ansåg att förbättra färdigheterna för att delta i en tävling som motiverande faktor för att vara fysisk aktiv. Fyra män ansåg att uppnå deras mål som den viktigaste faktorn till fortsatt fysisk aktivitet. Resultaten visade att både kvinnorna och männen föredrog att förbättra och/eller upprätthålla hälsan som den mest motiverande faktorn till fysisk aktivitet.

6.1.2 Sociala faktorer

Populäraste alternativet inom sociala faktorer både hos kvinnor och män, som påverkade motivationen var en planerad träning som görs av ledaren, vilket utförs tillsammans i en grupp. Det är inte konstigt eftersom målgruppen säkerligen kommit dit för att bli ledda av en kunnig tränare som vet vad han gör, och nya övningar kan eventuellt läras ut. Personer som kanske är i sämre fysiskt skick söker sig till en person i samma situation så de kan känna sig trygga inom träningen eftersom enligt Resnick (2007) söker en person trygghet eller stöd från en träningspartner. Enligt Ackerman (2008) skall det alltså vara en kunnig och skolad tränare som påpekar om någon utför träningen fel, men som också peppar personer som gör bra för att öka deras motivation att lyckas. Det på-

minner ganska bra om vårt resultat, eftersom målgruppen vill ha en träning gjord av tränaren, som de utför i grupp.

6.1.3 Psykiska faktorer

Enligt Campbell et al. (2001) var utövandet av fysisk aktivitet utomhus en motiverande psykisk faktor. Av de psykiska faktorerna som påverkade motivationen, som träningens omgivning kunde det konstateras att målgruppens män samt kvinnor båda föredrog en variation mellan platserna där de utför fysiska aktiviteter. Men med tanke på resultatet sågs det igen att variation är en ledande roll i motivationen och intresset. Enligt Siekkinen et al. (2010) är fysisk aktivitet utomhus i naturen viktigt. Det kan dock konstateras att målgruppen inte var av samma åsikt, eftersom det visade sig att majoriteten av vuxna ville ha en kombination av träning inomhus i en idrottshall, utomhus i naturen, hemma och utomhus vid en träningsanläggning. Runt hälften (52 %) skulle ändå vilja utföra fysisk aktivitet utomhus både i naturen, (27 %), och vid idrottsanläggningar (25 %).

6.2 Faktorer som bör tas i beaktande för att få vuxna att fortsätta med en träning

Fysiska egenskaper var den största faktorn till fortsatt fysisk aktivitet. Både kvinnorna samt männen ansåg att förbättra eller upprätthålla fysiska egenskaper som ett mål för fysisk aktivitet. Det konstaterades alltså att en effektiv träning som förbättrade eller upprätthöll personernas fysiska egenskaper var en viktig del av träningen samt orsaken till en fortsatt träning. Som det tidigare konstaterades var hälsan och konditionen en stor roll för just denna undersöknings målgrupp. Det var viktigt att träningen fortsätter att förbättra eller upprätthålla personernas fysiska egenskaper för att de skall hållas intresserade och fortsätta med träningen. Därför verkade det viktigt att hitta på varierande träningar som främjade fysiska egenskaper på ett motiverande sätt. Enligt Campbell et al. (2001) var de tre största faktorerna till att vuxna, mellan åldern 45-74 utövade fysisk aktivitet var för att känna sig vara i god fysisk kondition, tappa eller upprätthålla sin vikt och förbättra eller upprätthålla sin hälsa.

Resultatet korrelerade rätt så bra med tidigare forskning eftersom majoriteten ansåg att målet var att förbättra eller upprätthålla hälsan. Samma svar sågs vid vad som motiverade till att fortsätta en träning. Faktorerna som lockade individerna till träning verkade även locka till att fortsätta med träningen. Eftersom målgruppen var inriktad på att förbättra och/eller upprätthålla deras fysiska egenskaper, verkade träningens innehåll vara den ledande faktorn till en fortsatt träning för både männen och kvinnorna. Personer borde ha satt klara långsiktiga samt kortsiktiga mål åt sig, och på så sätt skulle de ha något att jobba fram emot och fortsätta med träningen. Eftersom Resnick (2007) nämner att det borde sättas både kortsiktiga samt långsiktiga mål för att få en individ att börja samt fortsätta med en fysisk aktivitet.

Ulseth (2008) nämnde att kvinnor anser främjandet av utseendet mera viktigt än män gör då det kommer till fysisk aktivitet, eftersom utseendet är en del av kvinnans identitet. I resultatet visade det sig att en kvinna dock ingen man ansåg utseendet som en motiverande faktor till fortsatt fysisk aktivitet. Siekkinen et al. (2010) nämnde att männen var mera tävlingsinriktade. Detta stämde in på resultatet eftersom en liten andel av männen visade sig vara tävlingsinriktade, medan inga kvinnor var det.

6.3 Hinder för fysisk aktivitet

Slutligen ses det på hinder till fysiska aktiviteter. Det kan konstateras igen att tidsbrist var ett av de största hindren till vuxnas träningsvanor både hos kvinnorna samt männen. Majoriteten besvarade enkäten med att tidsbrist var ett stort hinder till att kunna ta del av, eller fortsätta med HIFK friidrotts vuxenverksamhet. Arbetet visade sig också vara en liten del av hinder till fysisk aktivitet för några. Resultaten påminde till dels med vad Kravitz (2011) skrev i sin artikel där han nämner tidsbrist, dålig självkänsla och ingen träningspartner som några av de faktorer som hindrar till fysisk aktivitet.

6.4 Metod

I arbetet användes en kvantitativ enkätstudie i och med att samplet skulle ha kunnat bestå av 200 föräldrar. På detta sätt skulle det vara enklare och mindre tidskrävande att samla in information av dem alla, genom att använda en enkät som datainsamlingsme-

tod. Genom användning av enkäter skulle det fås ett generellt svar som skulle hjälpa HIFK's friidrottsförenings vuxenverksamhet. Första tanken var att använda en färdig enkät, men eftersom sökandet av färdiga enkäter från olika databaser inte gav några resultat, insågs det att det inte fanns en lämplig enkät för arbetets syfte som skulle besvara på arbetets forskningsfrågor. Det bestämdes för att göra upp ett nytt frågeformulär som baserade sig på tidigare forskning, studerandes frågor och HIFK friidrotts egna förslag till frågor. Genom detta kundes enkätfrågorna formuleras på så sätt att de besvarar arbetets forskningsfrågor, vilket enligt Patel och Davidson (1994) gör att resultatet når en hög validitet. Dock nådde arbetet inte den högsta validiteten eftersom enkäterna hade ett antal av HIFK friidrotts egna frågor, vilka inte besvarade arbetets forskningsfrågor. HIFK friidrott ville tillägga egna frågor i enkäten för deras eget syfte, dessa frågor togs inte upp i resultatdelen, eftersom de inte svarade på arbetets forskningsfrågor. En fördel med att bygga upp ett nytt frågeformulär var att vi då kunde använda frågor som bäst besvarar forskningsfrågorna i arbetet. En nackdel var att det krävde mycket tid att bygga upp en ny enkät. Eftersom mätinstrumentet var en enkät i detta arbete, och enkäten gick direkt till populationen, hade undersökningen en hög reliabilitet. Vi arbetade länge med att utforma alla frågor så att de skulle vara etiskt korrekta så att ingen av frågorna skulle vara för personlig och påträngande. Utgående från etiken i boken av Jacobsen (2007) framfördes heller inga namn i enkäterna och svaren hanterades endast av studerande. Målet var att utforma sådana frågor som skulle svara på våra forskningsfrågor. Ursprungligen tänktes det också att enkäten skulle innehålla några öppna frågor men slutligen valde vi ändå att alla frågor i frågeformuläret skulle ha färdigt bestämda svarsalternativ. På så sätt skulle enkäten också vara enklare att analysera.

Av de 146 enkäter som delades ut, returnerades endast 44 besvarade enkäter till studerandena. Det var alltså 102 bortfall i undersökningen. Eftersom vi inte hittade någon teoretisk referensram på hur många besvarade enkäter som behövs för valida svar användes tidigare enkätundersökningar som stöd. Då såg vi att 44 enkäter är en tillräcklig mängd för att få ett tillräckligt valitt svar på arbetets forskningsfrågor. Orsaken till bortfallet kan spekuleras, men högst antagligen var det för många mellanhänder i hela processen. Hela processen började vid studerandena, som gav enkäterna vidare åt HIFK's barn- och ungdomsledare på deras träningstillfällen. Studerandena var också på plats på träningstillfället och delade ut enkäterna direkt till barnen, och bad dem ta hem enkäter-

na till deras föräldrar. Ledarna delade ut restiga enkäter på andra tillfällen. Varefter enkäterna var utdelade till barnen, skulle de tas hem och besvaras av föräldrarna, och sedan returneras med barnen till HIFK's ledare. Enkäterna samlades in två veckor efter utdelandet. Det var ett rejält bortfall redan då, eftersom endast ett fåtal enkäter kom tillbaka.

Man kunde efterlysa bättre kommunikation mellan studerandena och HIFK:s juniortränare om vad som delades ut på träningstillfällen, så att tränarna skulle ha varit bättre förberedda på vad de delade ut och hur de skulle svara på eventuella frågor av barnen om enkäterna. På så sätt skulle barnen kanske ha varit mer noggranna med att ta hem enkäten till sina föräldrar för att besvaras.

Eftersom det inte returnerades tillräckligt många enkäter från träningstillfällena beslöt vi gå till ett av HIFK:s föräldramöten och dela ut enkäterna direkt till målgruppen, och ha dem att besvara enkäterna på plats. Genom denna metod samlades närmare 40 enkäter in. Här konstaterades det att då man tar bort mellanhänderna i processen och går direkt till målgruppen, fås en mycket bättre och effektivare undersökning. En annan möjlighet skulle ha varit att skicka ut enkäterna med hjälp av e-post och på så sätt också få färre mellanhänder.

7 SLUTSATSER

Det kom fram i arbetet att det vore nyttigt för föreningen att ordna olika test under träningen för att locka till sig en större målgrupp. Föreningen borde också satsa på en träning som är inriktad på att förbättra eller upprätthålla fysiska egenskaper genom varierande övningar och omgivningar under säsongen. Dessa faktorer verkade motivera vuxna till att komma med i verksamheten. Eftersom studerande hade utfört en praktik på HIFK friidrotts vuxenverksamhet var de medvetna om att vuxenverksamheten behövde hjälp att utvecklas. En kunnig ledare som har kunskap om friidrott övningar borde vara på varje träning för att få en fungerande träning för målgruppen, det är det som skulle hålla dem motiverade att fortsätta med träningen och nå sina mål. Då studerande utförde praktiken hos HIFK friidrott, genom att de höll fysisk aktivitet i form av friidrott för de vuxna som deltog i föreningens vuxenverksamhet, så stod deltagarantalet på två-fem deltagare. Nu visade resultatet i undersökningen att 29 personer (66 %) skulle vara villiga att delta i föreningens vuxenverksamhet som HIFK friidrott ordnar, vilket var positivt.

HIFK friidrott frågade också studerande om vad som krävs för att en vuxenverksamhet skall vara lönsam. Framtida studier skulle kunna fokusera vad som krävs för att en vuxenverksamhet skulle vara ekonomiskt lönsam.

8 KÄLLOR

Ackerman, L. 2008, Tips from the field: What do active older adults want?. *International council on active aging*, nr 6, s. 12-14.

Amorose, A. J. & Horn, T. S. 2000, Intrinsic motivation: Relationships with collegiate athletes' gender, scholarship status, and perceptions of their coaches' behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nr 22, s. 63-84.

Annerstedt, C. & Gjerset, A. 1997, *Idrottens träningslära*, Farsta: SISU idrottsböcker, 340 s.

Campbell, P.G., MacAuley, D., McCrum, E. & Evans, A. 2001, Age differences in the motivating factors for exercise. *Journal of Sports & Exercise Psychology*, nr 3, s. 191-199.

Deci, E. & Ryan, R. 1985, *Intrinsic Motivation and Self-determination in Human Behavior*, New York: A Division of Plenum Corporation, 371 s.

Ejlertsson, G. 2005, *Enkäten i praktiken: en handbok i enkät metodik*, 2 uppl., Lund: Studentlitteratur AB, 157 s.

Gagné, M. 2003, Autonomy support and need satisfaction in the motivation and well-being of gymnasts. *Journal of Applied Sport Psychology*, nr 15, s. 372-390.

Granbom, A-K. 1998, *Att motivera till hälsa*, Lund: Studentlitteratur, 102 s.

HIFK Friidrott. 2012, HIFK friidrotts officiella hemsida, publicerad 2012. Tillgänglig: <http://www.hifkfriidrott.fi/> Hämtad 26.02.2012.

Hollembeak, J. & Amorose, A. J. 2005. Perceived coaching behaviors and college athletes intrinsic motivation: A test of self-determination theory. *Journal of Applied Sport Psychology*, nr 17, s. 20-36.

Ingledeu, D. K. & Markland D. 2008, The role of motives in exercise participation. *Psychology and Health*, nr 23, s. 807-828.

Jacobsen, D. I. 2007, *Förståelse, beskrivning och förklaring. Introduktion till samhällsvetenskaplig metod för hälsovård och socialt arbete*, Lund: Studentlitteratur AB, 316 s.

Korkiakangas, E. 2010, *Aikuisten liikuntamotivaatioon vaikuttavat tekijät*, Tammerfors: Juvenes Print, 96 s.

Kravitz, L. 2011, What motivates people to exercise? Reasons and strategies for exercise adherence. *IDEA Fitness Journal 2011*, nr 1, s. 3.

Lewis, M. & Sutton, A. 2001, Understanding Exercise Behaviour: Examining the Interaction of Exercise Motivation and Personality in Predicting Exercise Frequency. *Journal of Sport Behavior*, nr 1, s. 17.

Madsen, K. B. 1970, *Motivation – drivkraften bakom våra handlingar*, Stockholm: Wahlström & Widstrand, 96 s.

Patel, R. & Davidson, B. 1994, *Forskningsmetodikens grunder: Att planera, genomföra och rapportera en undersökning*, 2 uppl., Lund: Studentlitteraturen, 127 s.

Pelletier, L. G., Fortier, M. S., Vallerand, R. J., Tuson, K. M., Briere, N. M. & Blais, M. R. 1995, Toward a new measure of intrinsic motivation, extrinsic motivation, and amotivation in sports: The sport motivations scale (SMS). *Journal of Sport & Exercise Psychology*, nr 17, s. 35-53.

Resnick, B. 2007, Motivating older adults to exercise: it can be done. *Functional U*, nr 6, s. 7.

Salmela-Aro, K. & Nurmi, J-K. 2002, *Mikä meitä liikuttaa – Modernin motivaatiopsykologian perusteet*, Keuruu: PS-kustannus, 217 s.

Siekkinen, M. 2011, Liikunnan motiivit ovat elämyksellisiä ja tunnevaltaisia. *Liikunnan ja urheilun maailma - Suomen Liikunta ja Urheilu*, nr 20, s. 1-6.

Ulseth, A. L. 2008, New Opportunities - Complex Motivations: Gender Differences in Motivation for Physical Activity in the Context of Sports Clubs and Fitness Centers. *International Journal of Applied Sports Sciences*, nr 20, s. 44-66.

Vallerand, J. R. 2009, The development and validation of the pictorial motivation scale in physical activity. *Springer Science Business Media*, nr 2, s. 1-12.

Wallace, JP., Raglin, JS. & Jastremski, CA. 1995, Twelve month adherence of adults who joined a fitness program with spouse vs without a spouse. *Journal of Sports Medicine & Physical Fitness*, nr 3, s. 206-213.

Williams, L. & Gill, D. L. 1995, The role of perceived competence in the motivation of physical activity. *Journal of sport and exercise Psychology*, nr 17, s. 363-378.

Bilaga 1. Svenskspråkig enkät om vuxenverksamheten

Ringa in eller skriv in endast ett alternativ per fråga!

Kön: Man Kvinna

1. Har ni tidigare regelbundet tränat friidrott?

- 1A. Löpgrenar kort- eller medeldistans (60 m – 5000 m)
- 1B. Löpgrenar långdistans (10 000 m och längre)
- 1C. Koordinationsgrenar (Kula, spjut, diskus, slägga, höjdhopp, längdhopp, stavhopp)
- 1D. En kombination av dessa
- 1E. Annat (Vad?) _____
- 1F. Ingen tidigare friidrottsbakgrund

2. På vilken nivå har ni tränat friidrott förut?

- 2A. Som en hobby på egen hand
- 2B. Som en hobby inom en förening
- 2C. Tävlat på FM-nivå
- 2D. En kombination av dessa
- 2E. Annat (Vad?) _____
- 2F. Ingen tidigare friidrottsbakgrund

3. Vilka aktiviteter skulle motivera er att delta i föreningens vuxenverksamhet?

- 3A. Konditionsträning (t.ex. jogging, rask gång, löpning i intervaller, pulshöjande rörelser)
- 3B. Koordinationsträning (t.ex. stegsättningar, häckhopp, kastgrenar)
- 3C. Styrketräning (träning med och utan redskap)
- 3D. Stretchning
- 3E. En kombination av dessa aktiviteter
- 3F. Annat (Vad?) _____

4. Vilken faktor motiverar er mest att vara fysiskt aktiva?

- 4A. Att förbättra och/eller upprätthålla hälsan
- 4B. Utseendet
- 4C. Att träffa andra vuxna
- 4D. Att förbättra era färdigheter för att delta i en tävling eller sportevenemang
- 4E. Att vara en förebild för någon
- 4F. Annat (Vad?) _____

5. Hurdana motionsvanor har ni för tillfället på fritiden? Under de senaste 7 dagarna, på hur många av dessa dagar har ni höjt pulsen och blivit andfådd i mera än 30 minuter i taget?

- 5A. ____ dagar (skala 0-7)
- 5B. Är inte säker/kommer inte ihåg
- 5C. Vill inte svara

6. Om ni hade möjligheten att testa er kondition i början av verksamheten och sedan följa upp med ett test i slutet av verksamheten för att se om ni gjort framsteg, vore ni intresserad av att utföra något test (se nedan)? De olika testen finns som bilaga sist i enkäten.

- 6A. UKK- gångtest
- 6B. Muskelkonditionstest
- 6C. Hälsokonditionstest
- 6D. Coopertest
- 6E. En kombination av dessa
- 6F. Nej, skulle inte vilja mäta

7. På vilket sätt borde träningen utföras för att ni skall vara motiverad att delta?

- 7A. En ledare har individuell träning för personen som utför den självständigt.
- 7B. Ledaren planerar dagens aktiviteter som utförs tillsammans med gruppen.
- 7C. Ledaren planerar olika aktiviteter där var och en väljer vilken aktivitet de utför.
- 7D. Gruppen ger förslag på hurdana aktiviteter som utförs följande gång
- 7E. En kombination av dessa
- 7F. Annat (Hur?) _____

8. Vad hindrar er från att vara fysiskt aktiv?

- 8A. Tidsbrist
- 8B. Dålig självkänsla
- 8C. Dålig fysisk kondition
- 8D. Ingen att träna med
- 8E. Arbete
- 8F. Annat (Vad?) _____

9. Vilken sorts omgivning motiverar er mest till fysiska aktiviteter?

- 9A. Hemma
- 9B. Utomhus vid träningsanläggningar
- 9C. Utomhus i naturen
- 9D. Inomhus i en idrottshall
- 9E. En variation av dessa
- 9F. Annan (Vilken?) _____

10. Vad skulle motivera er till att fortsätta vara fysiskt aktiv?

- 10A. Att uppnå mina mål
- 10B. Umgänget (vännerna)
- 10C. Utseendet
- 10D. Förbättra eller upprätthålla fysiska egenskaper
- 10E. Ha roligt i grupp
- 10F. Annat (Vad?) _____

11. HIFKs friidrottssektion erbjuder möjligheten till friidrottsaktiviteter för vuxna inom sin vuxenverksamhet. Skulle ni vara intresserad av att delta i denna verksamhet?

11A. Ja

11B. Nej

12. När borde HIFKs vuxenverksamhet hållas?

12A. På vardagar (måndag – fredag)

12B. På veckoslut (lördag – söndag)

13. Vilken tid skulle vuxenverksamheten passa er bäst på vardagar?

13A. 16.00

13B. 17.00

13C. 18.00

13D. 19.00

13E. 20.00

13F. Annan tid (vilken?) _____

14. Vilken tid skulle vuxenverksamheten passa er bäst på veckoslut?

14A. 12.00

14B. 13.00

14C. 14.00

14D. 15.00

14E. 16.00

14F. Annan tid (vilken?) _____

15. Hur ofta borde vuxenverksamhets träningarna vara per vecka?

15A. 1gg/vecka

15B. 2 ggr/vecka

15C. 3 ggr/vecka

15D. 4 ggr/vecka

15E. 5 ggr/vecka

15F. Annat (Hur ofta?) _____

16. Hur länge borde ett träningspass vara?

16A. 30 minuter

16B. 45 minuter

16C. 1 timme

16D. 1 timme 30 minuter

16E. 1 timme 45 minuter

16F. Annat (Hur länge?) _____

TACK FÖR ATT NI SVARADE PÅ ENKÄTEN!

Bilaga 1

1. UKK-gångtest

Testet används till att mäta andnings- och blodomloppets skick. Testet går ut på att personen promenerar en sträcka på 2 kilometer, i så snabb och jämn takt som möjligt. Testresultatet ses efter promenaden genom pulsen, promenadtiden, viktindex, ålder och kön.

2. Muskelkonditionstest

Testet är UKK-institutets muskelkonditionstest för huvudmuskelgrupperna (mage, rygg, ben och armar). Varje deltagare har en minut på sig att göra en viss prestation, till exempel att göra så många magmuskelövningar som möjligt på en minut. Prestationerna mäts på en skala från 1 – 3. Genom slutresultatet ses personens muskelkonditionsnivå i förhållande till ålder och kön.

3. Hälsokonditionstest

I testet mäts egenskaper som används i det vardagliga livet. Till testets delområden hör: kroppens sammansättning, där midjemåttet och viktindexet mäts; motoriska egenskaper, som berättar personens balans; stöd- och rörelseorganens tillstånd, då observeras kroppens styrka och rörlighet.

4. Coopertest

Testet går ut på att springa så långt och snabbt du kan i en jämn takt. Testet räcker 12 minuter. Resultatet ses från distansen, ålder och kön.

Källa: Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen, Mauri Kallinen, 2007. Kuntotestauksen käsikirja, Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nr 161, 303 sidor.

Bilaga 2. Finskspråkig enkät om vuxenverksamheten

Ympyröi tai täytä ainoastaan yksi vaihtoehto per kysymys!

Sukupuoli: Mies Nainen

1. Oletteko aikaisemmin säännöllisesti harjoitelleet joitakin yleisurheilulajeja?

1A. Juoksulajit: lyhyet ja keskipitkät matkat(60 m - 5000 m)

1B. Juoksulajit: pitkät matkat (10 000 m ja pitemmät)

1C. Muut lajit (kuulantyöntö, keihäänheitto, kiekonheitto, moukariheitto, korkeushyppy, pituushyppy, seiväshyppy)

1D. Yhdistelmä eri lajeista

1E. Muuta (Mitä?) _____

1F. Ei aiempaa yleisurheilutaustaa

2. Millä tasolla olette harjoitelleet yleisurheilulajeja aiemmin?

2A. Harrastuksena omin päin

2B. Harrastuksena seurassa

2C. Kilpaillut SM-tasolla

2D. Yhdistelmä näistä kaikista

2E. Muulla (Millä?) _____

2F. Ei aiempaa yleisurheilutaustaa

3. Mitkä liikkumismuodot motivoisivat teitä osallistumaan seuran aikuistoimintaan?

3A. Kestävyysharjoittelu (esim. hölkkä, ripeä kävely, intervallijuoksu, sykettä nostavat liikuntasuoritukset)

3B. Koordinaatioharjoittelu (askellukset, aita hyppely, heittolajit)

3C. Voimaharjoittelu (harjoittelua välineillä ja ilman)

3D. Venyttely

3E. Yhdistelmä näistä kaikista liikkumismuodoista

3F. Muuta (Mitkä?) _____

4. Mikä tekijä motivoivat teitä eniten olemaan fyysisesti aktiivinen?

4A. Terveysten parantaminen ja/tai ylläpito

4B. Ulkonäkö

4C. Toisten aikuisten tapaaminen

4D. Omien valmiuksien parantaminen, jotta voin osallistua johonkin kilpailuun tai urheilutapahtumaan.

4E. Esikuvana oleminen

4F. Muut (Mitkä?) _____

5. Minkälaisia vapaa-ajan liikuntatottumuksia teillä on tällä hetkellä? Viimeisen seitsemän päivän aikana, monenako näistä päivistä olette liikkuneet siten, että sykkeenne on noussut ja olette hengästyneet, pitemmällä kuin 30 minuutin aikajaksolla?

5A. ____ päivänä (asteikko 0-7)

5B. En ole varma/en muista

5C. En halua vastata

6. Jos teillä olisi mahdollisuus testata kuntoanne toiminnan alussa ja sitten seurata kuntonne kehittymistä tekemällä samanlaisen testin toiminnan lopussa, niin olisitko kiinnostuneet tällaisesta kuntotestistä? (Eri testit löydätte alta sekä kyselylomakkeen lopusta liitteenä).

- 6A. UKK-kävelytesti
- 6B. Lihaskuntotestit
- 6C. Terveyskuntotesti
- 6D. Cooperin testi
- 6E. Yhdistelmä näistä kaikista
- 6F. En halua mitata kuntoani

7. Millä tavalla toiminta pitäisi toteuttaa, jotta olisitte motivoituneita osallistumaan?

- 7A. Henkilökohtainen harjoitusohjelma jokaiselle joka toteutetaan itsenäisesti.
- 7B. Ohjaaja suunnittelee liikuntakerran ohjelman, joka tehdään ryhmässä.
- 7C. Ohjaaja suunnittelee erilaisia aktiviteetteja, ja jokainen valitsee itselleen haluamansa harjoitteet.
- 7D. Ryhmä ehdottaa, mitä he haluavat tehdä seuraavalla kerralla.
- 7E. Yhdistelmä näistä kaikista
- 7F. Muuten (Miten?) _____

8. Mitkä tekijät estävät teitä olemasta fyysisesti aktiivinen?

- 8A. Ajanpuute
- 8B. Huono itsetunto
- 8C. Huono fyysinen kunto
- 8D. Ei löydy treenikaveria
- 8E. Työ
- 8F. Muu (Mikä?) _____

9. Minkälainen ympäristö motivoi teitä eniten liikkumaan?

9A. Koti

9B. Ulkona sijaitsevat harjoittelupaikat

9C. Luonto

9D. Urheiluhalli

9E. Yhdistelmä näistä kaikista

9F. Muu (Mikä?) _____

10. Mikä motivoi teitä liikkumaan säännöllisesti?

10A. Tavoitteiden saavuttaminen

10B. Yhteisö(kaverit)

10C. Ulkonäkö

10D. Fyysisen kunnon parantaminen tai ylläpito

10E. Hauskanpito ryhmässä

10F. Muu (Mikä?) _____

11. HIFK:n yleisurheilujaosto tarjoaa aikuistoiminnassaan mahdollisuuden aikuisille liikkua yleisurheilun eri lajien parissa. Olisitteko halukas osallistumaan tällaiseen toimintaan?

11A. Kyllä

11B. Ei

12. Milloin HIFK:n yleisurheilujaoston aikuistoiminta pitäisi olla?

12A. Arkipäivisin (maanantaista - perjantaihin)

12B. Viikonloppuisin (lauantaista – sunnuntaihin)

13. Mikä olisi teille paras ajankohta osallistua aikuistoimintaan arkipäivisin?

13A. 16.00

13B. 17.00

13C. 18.00

13D. 19.00

13E. 20.00

13F. Muu aika (milloin?) _____

14. Mikä olisi teille paras ajankohta osallistua aikuistoimintaan viikonloppuisin?

14A. 12.00

14B. 13.00

14C. 14.00

14D. 15.00

14E. 16.00

14F. Muu Aika (mikä?) _____

15. Montako kertaa viikossa haluaisitte liikkua?

15A. 1 kerta/viikko

15B. 2 kertaa/viikko

15C. 3 kertaa/viikko

15D. 4 kertaa/viikko

15E. 5 kertaa/viikko

15F. Muu (Montako?) _____

16. Kuinka kauan haluaisitte yksittäisen harjoituskerran kestävän?

16A. 30 minuuttia

16B. 45 minuuttia

16C. 1 tunti

16D. 1 tunti ja 30 minuuttia

16E. 1 tunti ja 45 minuuttia

16F. Muu (Kauanko?) _____

KIITOS VASTAUKSISTANNE!

Liite 1

1. UKK-kävelytesti

Testiä käytetään mittaamaan hengitys- ja verenkiertoelimistön kuntoa. Testissä testattava kävelee kahden kilometrin matkan mahdollisimman nopeasti tasaisella vauhdilla. Tulokseen vaikuttavat sydämen syke, kävelyaika, painoindeksi, ikä ja sukupuoli.

2. Lihaskuntotestit

UKK-instituutin lihaskuntotestit päälihasryhmille (vatsa, selkä, jalat ja kädet). Jokaisella osallistujalla on minuutti aikaa tehdä tietty suoritus. Tehdään esimerkiksi mahdollisimman monta vatsalihasliikettä minuutin aikana. Suoritus mitataan asteikolla 1 – 3. Lopputuloksesta nähdään henkilön lihaskunnon taso suhteessa henkilön ikään ja sukupuoleen.

3. Terveyskuntotesti

Testissä mitataan ominaisuuksia, joita käytetään päivittäin. Testin osa-alueisiin kuuluvat: kehon koostumusmittaus, jossa mitataan vyötärön ympärys ja painoindeksi; motorinen kunto, joka kertoo testattavan tasapainosta; tuki- ja liikuntaelimistön kunto, jossa tarkastellaan vartalon lihasvoimaa ja liikkuvuutta.

4. Cooperin testi

Testissä on tarkoituksena juosta niin pitkälle ja lujaa kuin mahdollisimman tasaisella vauhdilla. Testin kesto on 12 minuuttia. Tulokset saadaan henkilön juokseman matkan, henkilön iän ja sukupuolen perusteella.

Lähde: Kari L. Keskinen, Keijo Häkkinen, Mauri Kallinen, 2007. Kuntotestauksen käsikirja, Liikuntatieteellisen Seuran julkaisu nr 161, 303 sivua.

Bilaga 3. Svenskspråkigt följebrev till föräldrarna

Denna enkät skickas till er föräldrar, vars barn är medlemmar i HIFKs friidrottssektion. Vi vill samla in information och idéer så att vi kan utveckla och förbättra föreningens vuxenverksamhet. Målet är att åstadkomma en fungerande vuxengrupp och hitta faktorer som skulle motivera er att vara fysiskt aktiva, träna och delta i föreningens vuxenverksamhet.

De uppgifter ni fyller i, hanteras konfidentiellt. Endast utsedda kontaktpersoner (se kontaktpersoner nedan) hanterar de ifyllda enkäterna. Resultaten kommer att visas i ett slutarbete (Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola), där ingen enskild persons svar kan utläsas i och med att inga namn fylls i enkäten. Enkäten tar 5-10 minuter att besvara.

Medverkan är frivillig men förhoppningsvis har ni tid att besvara dessa frågor så att HIFKs friidrottssektion får ett tillräckligt pålitligt resultat i undersökningen. Kom ihåg att ert svar inte kan ersättas av någon annans. När ni besvarat enkäten returnera den med era barn till deras tränare i föreningen inom 14 dagar. Barnens ledare tar hand om enkäterna och för dem vidare till de nedan nämnda kontaktpersonerna.

HIFK friidrottssektion har bett två studerande från yrkeshögskolan Arcada vid linjen Idrott och hälsopromotion att göra ett examensarbete om föreningens vuxengrupp. Data som samlas in används endast till examensarbetet och lagras sedan hos HIFK's friidrottssektion.

Har ni några frågor om enkäten eller undersökningen i övrigt kan ni kontakta de ansvariga kontaktpersonerna som finns utsedda nedan.

Kontaktpersoner:

Gustav Klingstedt, verksamhetsledare inom HIFK's friidrottssektion, kansli@hifkfriidrott.fi tel. 045 895 0445

Robin Ljunggren, studerande, ljunggrr@arcada.fi tel. 041 461 7777

Nicklas Laine, studerande, lainenic@arcada.fi tel. 050 341 1746

Katri Pullinen, lektor i idrottsvetenskaper vid Arcada – Nylands svenska yrkeshögskola,
katri.pullinen@arcada.fi tel. 040 512 6471

Bilaga 4. Finskspråkigt följebrev till föräldrarna

Tämä kyselylomake on Teille vanhemmille, joiden lapset ovat jäseniä HIFK:n yleisurheilujaostossa. Haluamme kerätä tietoa ja ideoita, jotta voisimme kehittää seuran aikuis-toimintaa. Tavoitteenamme on saada aikaan toimiva aikuisten liikuntaryhmä ja löytää tekijöitä, jotka motivoisivat Teitä liikkumaan sekä osallistumaan seuran aikuistoimintaan.

Antamanne tiedot käsitellään luottamuksellisesti. Ainoastaan valitut yhteyshenkilöt (katso yhteyshenkilöt alla) käsittelevät täytettyjä kyselylomakkeita. Tulokset julkaistaan opinnäytetyössä (Arcada ammattikorkeakoulu), jossa ketään yksittäistä vastaajaa ei voi tunnistaa, koska lomakkeet täytetään nimettöminä. Kyselylomakkeen täyttö kestää 5-10 minuuttia.

Osallistuminen on vapaaehtoista, mutta toivottavasti Teiltä löytyy aikaa vastata kysymyksiin, jotta HIFK:n yleisurheilujaosto saa riittävän luotettavaa tietoa tutkimuksesta. Huomioikaa, että kukaan muu ei voi korvata vastaustanne. Kun olette vastanneet kyselylomakkeeseen, palauttakaa se lapsenne seuran valmentajalle 14 päivän sisällä. Lasten valmentajat toimittavat kyselylomakkeet eteenpäin kyseisille yhteyshenkilöille.

HIFK:n yleisurheilujaosto on ollut yhteydessä kahteen ammattikorkeakouluopiskelijaan Arcadan ammattikorkeakoulusta (urheilun ja terveyden edistämisen koulutusohjelma) ja he tekevät opinnäytetyönsä seuran aikuisryhmästä tässä kyselyssä kerättyjen tietojen avulla. Tiedot julkaistaan ainoastaan opinnäytetyössä, jonka jälkeen HIFK:n yleisurheilujaosto tallentaa ne.

Jos teillä on kysymyksiä kyselylomakkeesta tai tutkimuksesta, ottakaa yhteyttä alla mainittuihin yhteyshenkilöihin.

Yhteyshenkilöt:

Gustav Klingstedt, HIFK:n yleisurheilujaoston toiminnanjohtaja, toimisto@hifkfriidrott.fi tel. 045 895 0445

Robin Ljunggren, opiskelija, ljunggrr@arcada.fi tel. 041 461 7777

Nicklas Laine, opiskelija, lainenic@arcada.fi tel. 050 341 1746

Katri Pullinen, liikuntatieteiden lehtori, Arcada, katri.pullinen@arcada.fi tel. 040 512 6471